

ホームページでもご覧になれます

おかやまコープ

検索

http://okayama.coop/

平和とよりよい暮らしのために

〒700-0026

岡山県岡山市北区奉還町1丁目7番7号
 機関運営・広報室

本紙は、毎週、おかやまコープの組合員さんに、一部ずつお配りしております

宅配からの
 お知らせ

今週は登録受付週!

利用登録商品とは?

ふだんよく使われる商品をご登録
 いただくことによって毎週お届けします。
 ※詳しくは今週配布のチラシをご覧ください。

注文書
 画面

「オトクな」
 利用登録

「オトクな」利用登
 録商品は、いつで
 も一番お得な価
 格です。

新規登録はここで

「ペリリな」
 利用登録

「ペリリな」利用登録商品は、その週のデリコ
 (食品カタログ)と同じ価格です。

新規登録はここで

生活スタイルに合わせて選べる3つのコース!

たべてん便

便利でうれしい、おいしいをお届けします。

お申し込みは1週間単位(5日間・月～金)

配達料はかかりません。

まずは1週間の「おためし」で
 ご利用ください。



人気
 No.1
 Tabeten-Bin

おかずコース

塩分3～4g
 約400キロカロリー

1人様分
 1日1食 **561円**

2人様分
 1日1食 **520円**

(税込価格605円)

(税込価格561円)

御弁当コース

塩分3g以下
 約500キロカロリー

1人様分
 1日1食 **533円**

2人様分
 1日1食 **492円**

(税込価格575円)

(税込価格531円)

なごみおかずコース

塩分4g以下
 約500キロカロリー

1人様分
 1日1食 **638円**

2人様分
 1日1食 **597円**

(税込価格689円)

(税込価格644円)

こんな方に
 喜ばれて
 います

- 高齢の方で毎日のお食事にお困りの方。
- お仕事をされてお忙しい方
- 普段のお食事で栄養バランスが気になる方。

※写真はおかずコースの
 一例です。

★18:00ごろまでにお届けします。お届け時間の指定はできません。★お留守の場合は、専用の「留守用ボックス」に入れてお届けします。

〈販売エリアのご質問や商品のお問い合わせは〉 **たべてん便受注センター**

☎0120-014-899 (月～金曜 9:00～17:00) E-mail: tabetenbin@okayama.coop

お店からの
 お知らせ

10/22(日)は コープの日 組合員感謝デー ポイント5倍! 冷凍食品4割引!

チラシの
 お知らせ

10/20(金)～10/23(月) 「大生鮮市」

10/24(火)～10/26(木) 「イタリアンフェア」

10/13(金)

コープ鴨方が改装オープンいたしました!

鮮度や品揃え、美味しさを追求した「おいしいお店」
 誰でも楽しく、買い物しやすい「やさしいお店」を目指して
 皆様のご来店をお待ちいたしております。

かしこく暮らす 処方せん保障の 個人相談会

わが家にあった
 保障に、見直し
 してみませんか?

相談無料
 要予約

相談の時間 一人あたり50分

お申し込み 相談日の1週間前
 までにご予約ください。(受付は
 先着順です)

おかやまコープ 共済グループLPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局
 ☎086-256-2522 (月～金曜 9:00～17:00) [CO-OP共済ニュース]

会場	日程	
オルガ	11/15(水)	12/20(水)
コープ大野辻	11/11(土)	11/16(木)
コープ西大寺	11/4(土)	11/20(月)
コープ北畝	10/28(土)	11/18(土)
コープ東川原	10/27(金)	11/17(金)
コープ福富	10/28(土)	11/8(水)
コープ大福	10/28(土)	11/11(土)
コープ総社東	10/28(土)	11/9(木)
コープ倉敷北	11/11(土)	11/21(火)
コープ鴨方	10/28(土)	11/9(木)
コープ林田	11/11(土)	11/20(月)
コープ山陽	11/8(水)	11/11(土)
真庭センター	11/20(月)	12/18(月)
井原センター	11/28(火)	12/26(火)
新見センター	11/14(火)	12/12(火)

AMDA協定締結10周年のつどい

AMDA
 THE ASSOCIATION OF MEDICAL DOCTORS OF ASIA

世界の元気を育てたい。
 AMDA 10th Anniversary

AMDAってどんな活動をしているか知っていますか? AMDAグループがすすめていること、
 おかやまコープとの支援活動で広がったことなどについて、支援国で活動している方々から
 お話を聞くことができます。ちょっとした疑問、支援先の国や人々のくらしの様子などをゲームや
 おしゃべりで楽しみながら理解を深めます。

日時 **10月23日(月) 10:00～12:00**

会場 **オルガホール(岡山市北区奉還町1-7-7 地下)**

★託児あり(1歳以上) ※事前にお申込ください。

参加費無料

支援国のお菓子や
 飲み物もあります♪

ホンジュラス母子支援事業(料理教室)

▲ザンビアの子どもたちと絵の交流

▲スリランカ
 洪水被災者への緊急支援

(写真提供AMDA)

●お問い合わせ / 組合員活動グループ ☎086-256-2570 (受付時間/月～金曜 9:00～17:00)

個人情報について

この紙面を通じてお寄せいただく個人情報は、おかやまコープで定める利用目的、規則などに準じて
 適切に管理、運用いたします。利用目的以外の使用や第三者への開示などは一切行いません。



このチラシは環境にやさしい植物油インキを使用しています

見つけよう! 暮らしと地球

笠岡市の 危機管理課の 方からのお話



猪原さん・塚本さんより
非常持ち出し品や笠岡市の備蓄の
現状について学びました。

- ・一次持ち出し品(すぐ持ち出す)と二次持ち出し品(後に取りに戻る)に分けておく。
- ・小銭や健康保険証コピーも用意しておきましょう。

避難所の開設は市で行います。



↓その後の運営は?

避難者たちによる「自主運営」!!

住民同士の協力が大切ですね

知らなかった〜

9月12日 サンライフ笠岡にて
開催され、23名の参加がありました。
「もしもの時に活用できる防災初体験」を行いました。

災害用伝言ダイヤル
171 と覚えよう!!
〈イナイ〉

初めて知った! ヒックも
びっくりです。

もしも!! ポリ袋とクッキング の報告

ポリ袋とクッキング

使ったのはコレ!!
COOP モチン用 ポリ袋

- Menu
- ・さば缶のトマトソース煮込み
 - ・大豆とひじきの煮物
 - ・キャベツと塩こんぶのつけ物



器は新聞紙で作った!



空気はしかりと
抜いて上の方を
結んでゆける。



たっぷりのお湯で袋ごとゆでる。

さばのいい香り!



一度やってみたかった
ので参加して
よかったです!

思った以上に
おもしろい
家づくりです!!

Hello!!
いえポンです
我が家の防災

「ローリングストリクス」
備えています!!

今日は「お水」の
点検、買い替え月。

保管場所
は家の外
(倉庫、車庫)が
いいですね。



おかやまコープの生活支援サービス はと♡ふるネット

TEL 0120-378-502



組合員応援者がお手伝い。

- 掃除☆庭の草とり☆食事づくり
- 洗濯☆外出同行☆子どもさんのお世話
- 話し相手☆買い物代行など
- 利用料金：1時間980円☆要登録

ふだんの暮らしの中で、
ちょっと手助けが
ほしくなったら、
お電話できいてみてね

〈お問い合わせ例〉

- ◎はなれたところに住んでいる親の家の片付けや草取りなど... 忙しい娘さんに代わってお手伝い。
- ◎産前産後はもちろん、子どもの見守り、子育て支援もできます。
- ♡ 気軽にお電話ください♡

このページに関してのお問い合わせは エリア事務局 TEL (086) 256-2677 FAX (086) 256-2585



解凍してのせるだけで料理がおいしく華やかに!

商品ものがたり vol.146



CO-OP
サラダえび
(開きタイプ)

タイ、インドネシアで養殖されたえびを鮮度を保ったまま生から加工・凍結した産地一回凍結品です。えびの収穫から凍結まですばやく加工することで、えび本来のおいしさを閉じ込めました。加熱済なので解凍するだけでそのままお召上がりいただけます。サラダはもちろん、和・洋・中さまざまな料理の彩りにお使いください。

- ①えびの鮮度を落とさない
収穫から工場搬入、加工のすべての行程において、大量の氷を使用することで鮮度の劣化を防いでいます。
- ②えびのうま味を逃さない
えびの縮みやうま味の流出を防ぐため、加熱は殻付きのまま行います。加熱後は氷水ですばやく冷やし、短時間で凍結します。
- ③えびの形をくずさない
運搬中の衝撃による折れや欠けを防ぐため、加熱後に開いたあと、一尾ずつ手作業でいねいに閉じてから凍結しています。

組合員さんのおすすめの声

使いたい分だけ冷凍庫から出し、水に浸けておくだけで、すぐ使えます。甘みもあり、歯ごたえも満足。

ちし寿司の具にしています。冷凍庫にストックしておけるので、買い時に行けない時など、とても重宝しています。

